

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Pavo Guisado

10 porciones

- 1 pavo de 8 libras, cortado en pedazos, sin pellejo ni grasa (no le quite los huesos)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pimiento verde, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 cebollas medianas, picadas
- 1 ½ tazas de puré de tomate
- 6 a 8 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio (saque la grasa)
- 4 dientes de ajo, picados
- 12 aceitunas verdes sin semillas, cortadas en mitades
- 6 cucharadas de alcaparras
- 8 papas blancas medianas, peladas y cortadas en cuartos
- 1 ½ libras de arvejas frescas, con sus vainas ó 1 paquete de 10 onzas de arvejas congeladas
- Harina
- Pimienta molida a gusto
- Una pizca de sal (opcional)

Precalente el horno a 350 grados F. Vacíe una taza de harina en una fuente mediana. Pase cada pieza de pavo por la harina y sacúdala para remover el exceso. En un sartén grande, con revestimiento anti-adherente, caliente el aceite a fuego medio-alto. Fría las piezas de pavo hasta que estén totalmente doradas; aproximadamente 8 minutos. Pase el pavo a una fuente grande que se pueda poner al horno.

Ponga el pimiento verde, el pimiento rojo, la cebolla y el ajo en el sartén y cocine hasta que los vegetales estén tiernos, aproximadamente 6 minutos. Agregue el puré de tomate y el caldo de pollo. Hierva y vierta sobre las piezas de pavo. Tape la fuente finemente y hornee durante una hora.

Saque la fuente del horno, eche las aceitunas, las alcaparras y las papas. Revuelva y hornee durante 30 minutos más, hasta que el pavo y las papas estén blandas. Agregue las arvejas y déjelo en el horno durante 10 minutos más. Si se utilizan congeladas, hornee sólo 5 minutos. Sazone con sal (opcional) y pimienta y sirva inmediatamente. Sírvese con ensalada.

Análisis Nutritivo por Porción:

412 calorías
37 gramos de carbohidratos
42 gramos protein
11 gramos de grasa
3 gramos de grasa saturadas
95 miligramos de colesterol
441 miligramos de sodio
4 gramos de fibra alimenticia
2 de porción por persona para el "Programa 5 Al Día"